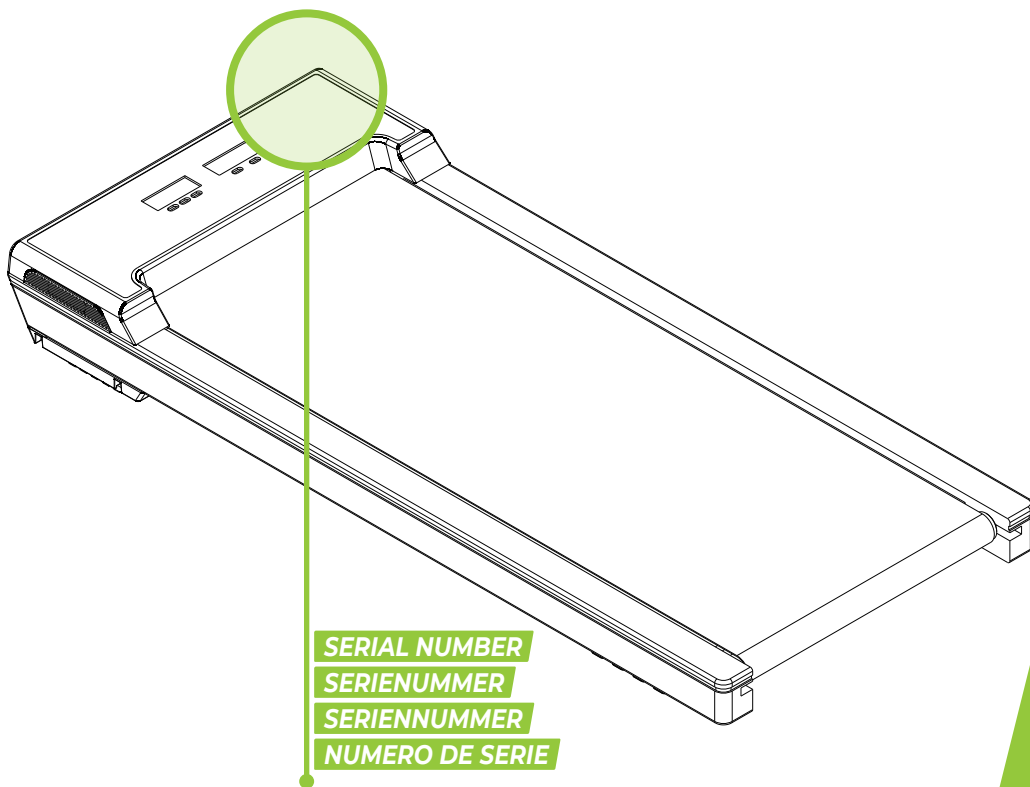


# virtufit

WP200i

VF20317



USER MANUAL

HOW TO  
RECYCLE



ASSEMBLY  
VIDEO

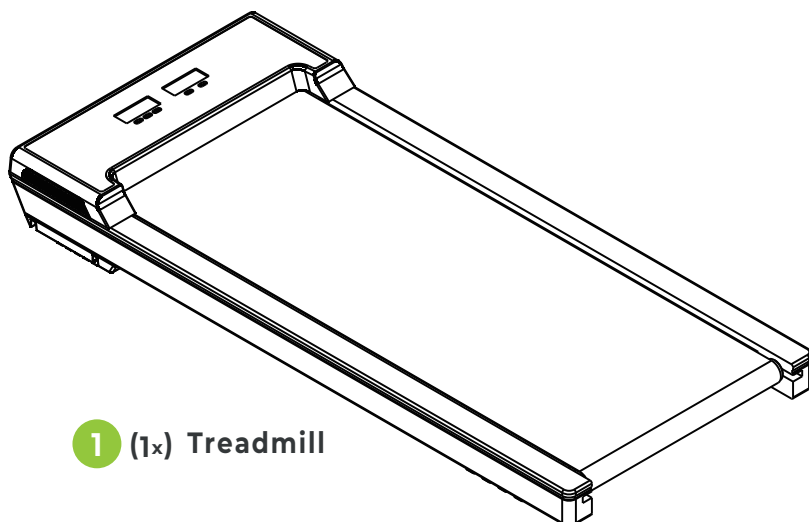


Instagram icon @virtufit\_fitness

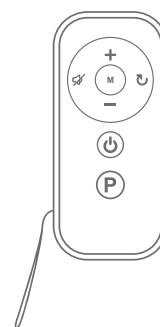
YouTube icon VirtuFit

Globe icon www.virtufit.com

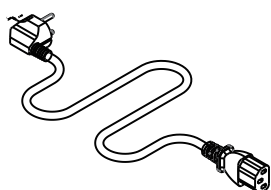
TOOLKIT



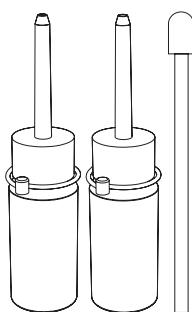
**1** (1x) Treadmill



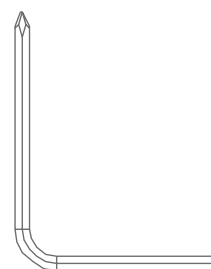
**2** (1x) Remote Control



**3** (1x) Power Cord



**4** (2x) Silicone Lubricant



**5** (1x) L-Wrench

FIG. A

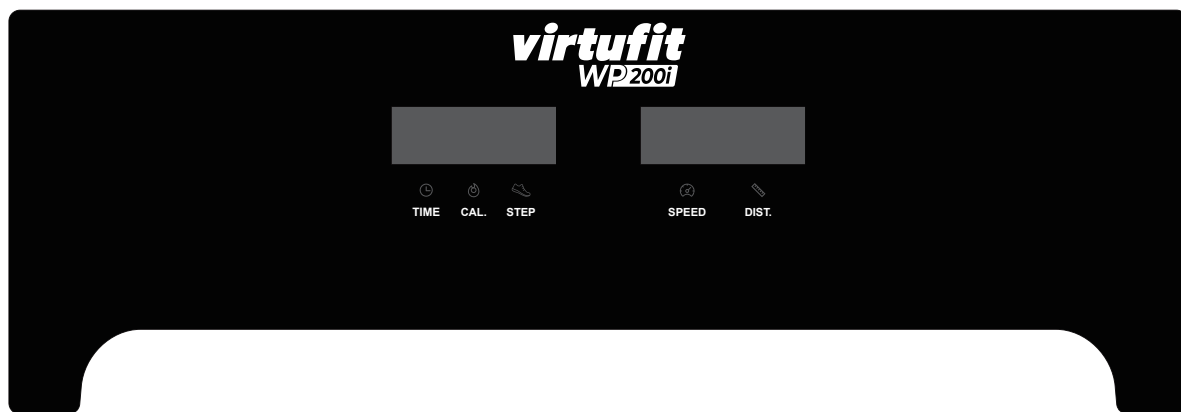


FIG. B

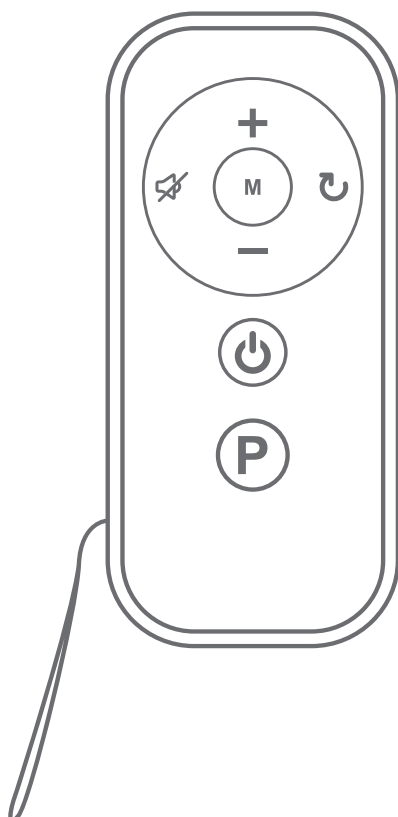
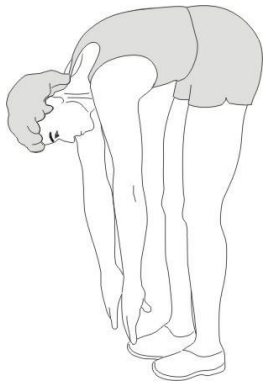


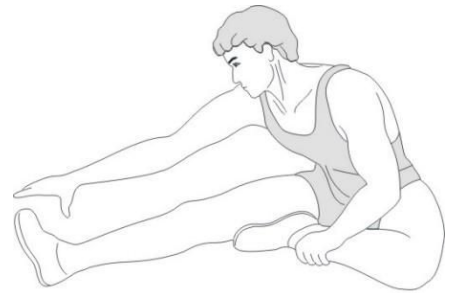
FIG. D



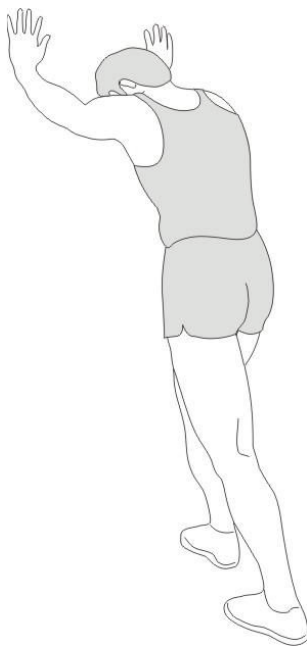
1



2



3



4



5

## INDEX

---

<b>Safety instructions</b>	<b>05</b>
<b>Guarantee</b>	<b>05</b>
<b>Adjusting</b>	<b>05</b>
<b>Training with fitness applications</b>	<b>06</b>
<b>Maintenance</b>	<b>06</b>
<b>Lubricating</b>	<b>07</b>
<b>Control panel</b>	<b>07</b>
<b>Remote control</b>	<b>08</b>
<b>Training guidelines</b>	<b>08</b>

## SAFETY INSTRUCTIONS

---

### **WARNING!**

*Consult your doctor before you start exercising. This is particularly important for people with health problems. Please read all instructions before using the machine. VirtuFit assumes no responsibility for injury or property damage resulting from the use of this equipment. Please read this manual carefully before assembling and/or using the machine.*

- Make sure that the machine is properly assembled and that all nuts and bolts are tight before using it.
- Lubricate all moving parts annually with petroleum jelly (acid-free) or silicone spray.
- Do not wear loose clothing to avoid getting caught in moving parts.
- Install and use the unit on a solid, level surface.
- Always wear clean sports shoes when using the appliance.
- Keep children and pets away from the appliance when in use.
- Maintain your balance when using the device.
- Do not place your fingers or other objects in the moving parts.
- Before exercising, consult your physician to determine the appropriate frequency, duration and intensity of exercise for your age and physical condition. Stop exercising immediately if you experience nausea, shortness of breath, fainting, headache, chest pain, tightness or any other discomfort.
- Do not hold the machine by the seat when moving.
- This machine should only be used by one person at a time.
- This machine is designed for domestic use and the maximum user weight is 100 kg.
- Leave 1-2 metres of space behind the machine to avoid accidents.
- Place the machine on a clean, flat surface. Do not place it on a thick carpet, as this may hinder the ventilation of the machine. Do not place the machine outdoors or near water.
- Keep the storage area dry, clean and level to prevent damage. Do not use the device for any purpose other than training.
- Use the device only in an environment where the ambient temperature is between 10°C and 35°C. Store the device only in an environment where the temperature is between 5°C and 45°C.

## GUARANTEE

---

**Warranty claims are excluded if the cause of the defect is the result of:**

- Maintenance and repair work not carried out by an official dealer.
- Improper use, negligence and/or poor maintenance.
- Failure to maintain the appliance in accordance with the manufacturer's instructions.

## ADJUSTING

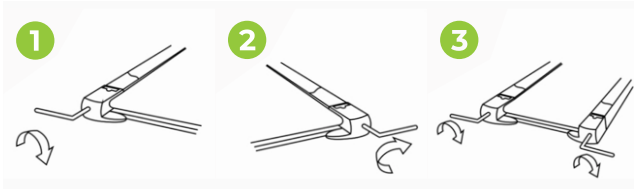
---

### Adjusting the running belt

---

1. **The treadmill veers to the left:** Turn on the treadmill, set the speed to 2 to 3 km/h without forcing. Use the Allen key to turn the screw on the left side of the end of the treadmill a quarter turn to the right (1). Run the treadmill for 1 to 2 minutes without a load. Repeat the process until the treadmill is exactly in the middle.
2. **The treadmill turns to the right:** start the treadmill, set the speed to 2 to 3 km/h without a load on the treadmill. Using the hexagonal key, turn the screw on the right side of the end of the treadmill a quarter turn to the right (2). Run the treadmill for 1 to 2 minutes without a load.
3. **The treadmill has jammed:** Use the Allen spanner to turn the screw on the right side of the end half a turn to the right and the screw on the left side of the end half a turn to the right as

well. Repeat the process until the blockage is resolved (3).



## TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

VirtuFit does not provide service for third party fitness applications such as Kinomap, iConsole, FitShow etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.

### Instruction

- To scan the QR code with an Android or IOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

### Kinomap



APP STORE

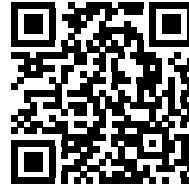


GOOGLE PLAY

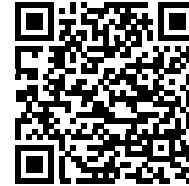


MANUAL

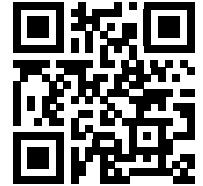
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## MAINTENANCE

Safe and efficient use can only be achieved if the appliance is properly installed and maintained. It is your responsibility to ensure that the appliance is maintained regularly. Parts that have been used and/or damaged must be replaced before the appliance is used again. The appliance should only be used and stored indoors. Long-term exposure to weather and temperature/humidity changes can have a serious impact on the electrical components and moving parts of the unit. Always unplug the power cord from the unit before cleaning or servicing it.

### Daily maintenance

- Clean and remove sweat and moisture after each use.
- Check that the unit is free of dust and dirt.
- Do not use aggressive cleaning agents and keep the device away from moisture.

### Semi-annual maintenance

- Inspect all bolts and nuts connected to the moving parts of the unit. Tighten bolts and nuts as necessary and appropriate.
- Check the mobility of moving parts and components of the unit. Use silicone spray if necessary and appropriate.

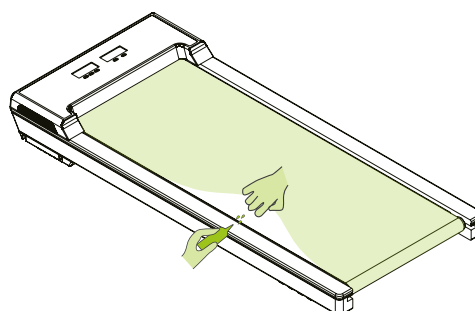
### We recommend the following:

- Clean the unit after use.
- Use a dry cloth to clean the control panel and the areas around the on/off switch.
- Use a soft, clean cloth and detergent to remove stubborn marks and dirt from the unit.
- Store the unit in a safe, dry place away from heat and water.

### CAUTION!

- Repairs must be carried out by a professional technician, unless otherwise specified by the supplier or manufacturer.
- To avoid slipping during exercise, the treadmill belt should

not be too loose. To avoid abrasion between the roller and the treadmill and to ensure proper operation of the machine, the treadmill should not be too tight. The distance between the step and the belt can be adjusted. The distance between the step and the belt should be 50 to 75 mm on both sides.



## Cleaning

General cleaning of the unit will extend its life. Keep the appliance clean by dusting it regularly. Regular maintenance will prolong the life of your appliance and prevent injuries! For more information, please visit <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**CAUTION!** Wear clean shoes to reduce the risk of soiling the machine. At least once a year, remove the cover to remove dust.

**CAUTION!** Regular maintenance will extend the life of the treadmill and prevent injury!

## CONTROL PANEL (FIG. A)



## LUBRICATING THE TREADMILL

The treadmill is equipped with a low-maintenance, pre-lubricated treadmill. Wear and tear on the treadmill plays an important role in the operation and life of the treadmill, so it should be lubricated periodically. We recommend that you inspect the belt regularly. Contact us as soon as you notice any damage to the treadmill.

### Recommended lubrication of the treadmill

- **Low usage (less than 3 hours per week):** once a year.
- **Medium use (3 to 5 hours per week):** every six months.
- **Heavy use (more than 5 hours per week):** every three months.

**As a general rule:** Lubricate if the mat appears dry. If in doubt, contact the manufacturer. The use of Vaseline (acid-free) or silicone oil is recommended for lubricating the treadmill.

## Instruction

- Lift the mat.
- Apply two to three drops of silicone oil along the length of the treadmill.
- Turn on the treadmill and run for three minutes without stressing the treadmill (i.e. without standing on the treadmill).

## Functions

- **TIME** Has two display modes:
  - Standard Mode:** Counts from 00:00 ~ 99:59 and resets to 0 when 99:59 is reached.
  - Manual Mode:** Set a time for the duration of the workout. Once the countdown reaches 0, the device stops slowly and switches to standby mode.
- **STEP** Displays the steps (0 ~ 9999 steps). When 9999 is reached, it counts again from 0.
- **DISTANCE** Has two display modes:
  - Standard Mode:** Counts from 0.0 ~ 99.9 km and resets to 0 when 99.9 km is reached.
  - Manual Mode:** Set a distance for the workout and the distance counts down to 0 km. Once the countdown reaches 0, the device stops slowly and switches to standby mode.
- **CALORIES** Has two display modes:
  - Standard Mode:** Counts from 0 ~ 9999 and resets to 0 when 9999 is reached.
  - Manual Mode:** The user can set the calorie value. Select between 20 and 990. Once the countdown has reached 0 reached, the device stops slowly and switches to standby mode.

**NOTE!** The default mode displays DISTANCE and CAL. Press the "M" button to switch between standard mode and manual mode.
- **SPEED** Displays the speed (0.8 km/h~8.0 km/h). In the preset mode, 20 preset programmes are displayed (P1 ~ P20) are displayed.

**CAUTION!** When the device is started, each option is displayed with a 5-second pause. Press the "M" button to switch between standard mode and manual mode.

## REMOTE CONTROL (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Press "START/STOP" to start the treadmill.
- **Program mode:** Press "START/STOP" to start the preset program.
- **During exercise:** Press "START/STOP" to slowly stop the treadmill and put it in standby mode.
- **After exercise:** Press the button and the treadmill will stop slowly. The data will be retained until the unit is turned off.

**+ / - SPEED** Increase or decrease the speed.

### M MODE

- **Standby mode:** Switch to a different display (TIME - DISTANCE - CALORIES).
- **During exercise:** Switch between the scrolling display and single display mode.

### P PROGRAMS (FIG. C)

When the treadmill is in standby mode, you can select from 12 preset programs. The programs are shown on page 03.

### VOLUME

To mute the sound. Press again to restore volume.

### RESET

**In standby mode:** Resets the data.

## Linking the remote control

- Make sure the treadmill is on.
- Press and hold "SPEED -" and "M" on the new remote for 6 seconds, and light will flash on the remote.
- The remote is paired within a few seconds.

## TRAINING GUIDELINES (FIG. D, 1-5)

A successful training program includes a warm-up, the actual training and a cool-down. Perform the complete training program at least twice, but preferably three times a week and keep a rest day between training sessions. After a few months, the intensity of the training can be increased, for example to four or five times a week.

### The warm-up

The purpose of a warm-up is to prepare the body for training and to reduce the risk of injury. Warm up your body for two to five minutes before starting a cardio or strength training session. Do exercises that increase the heart rate and warm up the working muscles. Examples of this type of activity are running, jogging, jumping jacks, skipping and running in place.

### Stretching

Stretching while the muscles are warm is very important after a good warm-up and cool-down. It reduces the risk of injury. Stretching exercises should be held for 15-30 seconds. Here are some examples of

stretching exercises:

- Toe touch (Fig. D-1)
- Inner thigh stretch (Fig. D-2)
- Hamstring stretch (Fig. D-3)
- Achilles stretch (Fig. D-4)
- Side stretch (Fig. D-5)

### Cooling down

The purpose of the cool-down is to return the body to its (near) normal resting position at the end of the workout. A good cool-down slowly reduces your heart rate and promotes recovery.



## INHOUD

<b>Veiligheidsinstructies</b>	<b>09</b>
<b>Garantie</b>	<b>09</b>
<b>Afstellen</b>	<b>10</b>
<b>Trainen met fitness apps</b>	<b>10</b>
<b>Onderhoud</b>	<b>10</b>
<b>Insmeren van de loopband</b>	<b>11</b>
<b>Controlepaneel</b>	<b>11</b>
<b>Afstandsbediening</b>	<b>12</b>
<b>Trainingsrichtlijnen</b>	<b>12</b>

## VEILIGHEIDSINSTRUCTIES

### **WAARSCHUWING!**

**Raadpleeg uw arts voordat u begint met trainen. Dit is in het bijzonder belangrijk voor personen met gezondheidsproblemen. Lees alle instructies alvorens het toestel gebruikt wordt. VirtuFit neemt geen verantwoordelijkheid voor geleden letsel of materiële schade door het gebruik van dit toestel. Lees deze handleiding zorgvuldig door, voordat u begint met monteren van het toestel en/of er gebruik van gaat maken.**

- Zorg ervoor dat het toestel voor gebruik correct is gemonteerd en alle bouten en moeren zorgvuldig zijn vastgedraaid.
- Smeer alle bewegende delen jaarlijks in met vaseline (zonder zuren) of siliconenspray.
- Draag geen loszittende kleding om te voorkomen dat deze in bewegende delen verstrikt raakt.
- Stel het toestel op en gebruik deze op een stevige, effen ondergrond.
- Draag altijd schone sportschoenen bij gebruik van het toestel.
- Houd kinderen en huisdieren uit de buurt van het toestel, terwijl deze in gebruik is.
- Zorg dat u evenwicht behoudt tijdens gebruik van het toestel.
- Plaats geen vingers of andere voorwerpen in de bewegende delen.

- Raadpleeg voorafgaand aan een training uw arts om de trainingsfrequentie, tijd en intensiteit vast te stellen die geschikt is voor uw leeftijd en conditie. Stop onmiddellijk met trainen in geval van misselijkheid, kortademigheid, flauwvallen, hoofdpijn, pijn, benauwdheid in de borst of enig ander ongemak.
- Houd het toestel niet vast aan de zitting bij het verplaatsen.
- Dit toestel dient door slechts één persoon tegelijk te worden gebruikt.
- Dit toestel is gemaakt voor thuisgebruik en het maximaal gebruikersgewicht bedraagt 100 kg.
- Houd 1 à 2 meter ruimte vrij achter het toestel om eventuele ongelukken te voorkomen.
- Plaats het toestel op een schone en vlakke ondergrond. Plaats het toestel niet op dik tapijt waardoor het ventilatie kan belemmeren. Plaats het toestel niet buiten of in de buurt van water.
- Het toestel is voor binnengebruik en niet voor buitengebruik. Houd de opslagplek droog, schoon en vlak om schade te voorkomen. Het is verboden om het toestel voor andere doeleinden te gebruiken dan voor de trainingen.
- Gebruik het toestel alleen in een omgeving met een omgevingstemperatuur tussen 10 °C en 35 °C. Berg het toestel alleen op bij een omgevingstemperatuur tussen 5 °C en 45 °C.

## GARANTIE

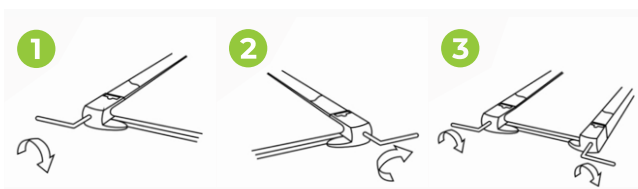
**Aanspraak op garantie is uitgesloten indien de oorzaak van het defect het gevolg is van:**

- Onderhoudsmontage en reparatiewerkzaamheden die niet door een officiële dealer zijn uitgevoerd.
- Bij ondeugdelijk gebruik, verwaarlozing en/of gebrek aan onderhoud.
- Het niet volgens de fabrieksvoorschriften onderhouden van het toestel.

## AFSTELLEN

### Band afstellen

1. **Loopband wijkt af naar links:** Start de loopband, stel de snelheid in op 2 tot 3 km/u zonder de loopmat te belasten. Gebruik de inbussleutel om de schroef aan de linkerkant van het uiteinde een kwartslag naar rechts te draaien (1). Laat de loopband gedurende 1 tot 2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de loopmat precies in het midden zit.
2. **Loopband wijkt af naar rechts:** Start de loopband, stel de snelheid in op 2 tot 3 km/u zonder de loopmat te belasten. Gebruik de inbussleutel om de schroef aan de rechterkant van het uiteinde een kwartslag naar rechts te draaien (2). Laat de loopband gedurende 1 tot 2 minuten zonder belasting draaien. Herhaal het proces totdat de loopmat precies in het midden zit.
3. **Loopband vastgelopen:** Gebruik de inbussleutel om de schroef aan de rechterkant van het uiteinde een halve slag naar rechts te draaien en de schroef aan de linkerkant van het uiteinde ook een halve slag naar rechts te draaien. Herhaal het proces totdat de blokkering is opgelost (3).



## TRAINING WITH FITNESS APPLICATIONS

*VirtuFit does not provide service for third party fitness applications such as Kinomap, iConsole, FitShow etc. If you encounter problems with a third party fitness application, please contact the developer of the application in question.*

### Instruction

- To scan the QR code with an Android or IOS phone or tablet, a QR code scanner is required. The app for scanning QR codes can be downloaded from the App Store or Google Play Store.
- Scan one of the QR codes below to go directly to the App Store or Google Play Store page where the fitness app can be downloaded.
- Scan the QR code on the right to access the fitness app manual. The manual describes step by step how to connect the

fitness app to the device, how the fitness app works and what its capabilities are.

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

### Kinomap



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

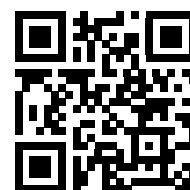
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## ONDERHOUD

*Veilig en effectief gebruik kan alleen worden bereikt als het toestel goed wordt gemonteerd en onderhouden. Het is uw verantwoordelijkheid om ervoor te zorgen dat het toestel regelmatig wordt onderhouden. Onderdelen die al zijn gebruikt en/of beschadigd, moeten worden vervangen voordat het toestel verder gebruikt wordt. Het toestel mag alleen binnen worden gebruikt en opgeborgen. Langdurige blootstelling aan verweering en veranderingen in temperatuur/vochtigheid kunnen een ernstige impact hebben op de elektrische componenten en bewegende delen van het toestel. Haal altijd de stroomkabel van het toestel uit het stopcontact voordat het apparaat wordt schoongemaakt of onderhouden.*

### Dagelijks onderhoud

- Reinig en verwijder zweet en vocht na elk gebruik.

- Controleer of het toestel vrij is van stof en vuil.
- Gebruik geen agressieve schoonmaakmiddelen en zorg dat het toestel vochtvrij blijft.

## Halfjaarlijks onderhoud

- Inspecteer alle bouten en moeren in verband met bewegende delen van het toestel. Draai bouten en moeren vast indien nodig en zoals vereist.
- Controleer de mobiliteit van bewegende onderdelen en componenten van het toestel. Gebruik siliconenspray indien nodig en zoals vereist.

## We raden aan het volgende te doen:

- Maak het toestel na gebruik schoon.
- Gebruik een droge doek om het bedieningspaneel en gebieden rond de aan- en uitschakelaar te reinigen.
- Gebruik een zachte schone doek en reinigingsmiddel om hardnekkige vlekken en vuil op het toestel te verwijderen.
- Houd het toestel op een veilige en droge plaats en uit de buurt van warmte en water.

## LET OP!

- **Elke reparatie moet door een professionele technicus worden uitgevoerd, tenzij anders aangegeven door de leverancier of fabrikant.**
- **Om uitglijden tijdens de training te vermijden dient de loopmat niet te los te zitten. Om het schuren tussen de roller en de loopmat te vermijden en te zorgen dat het toestel goed blijft functioneren moet de loopmat niet te strak zitten. De afstand tussen de loopplank en de loopmat kan afgesteld worden. De afstand tussen loopplank en de loopmat dient aan beide zijden 50 tot 75 mm te zijn.**

## Schoonmaak

Algemene reiniging van het apparaat zal de levensduur van het toestel verlengen. Houd het toestel schoon door regelmatig af te stofven. Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur van uw toestel en voorkomt letsel! Kijk voor meer informatie op <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**LET OP! Draag schone schoenen zodat de kans op vervuiling van het toestel vermindert.**

## INSMEREN VAN DE LOOPBAND

De loopband is voorzien van een voorgesmeerde, onderhoudsarme loopmat. De slijtage, van de loopmat speelt een belangrijke rol in de functie en levensduur van de loopband, waardoor het periodieke smering vereist. Wij raden aan om de loopmat regelmatig te inspecteren. Neem contact met ons op zodra een beschadiging aan de loopmat wordt geconstateerd.

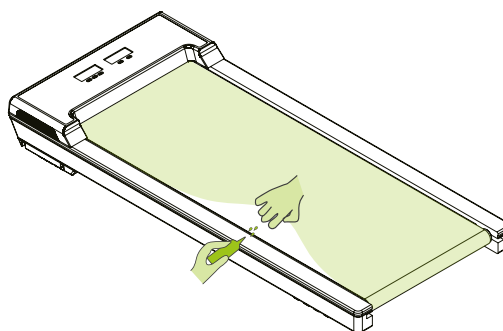
### Aanbevolen smering van de loopmat:

- **Weinig gebruik (minder dan 3 uur per week):** één keer per jaar
- **Gemiddeld gebruik (3 tot 5 uur per week):** om de zes maanden
- **Intensief gebruik (meer dan 5 uur per week):** om de drie maanden

**Als huisregel geldt:** Smeer indien de loopmat droog aanvoelt. Bij twijfel contact opnemen met de fabrikant. Aangeraden wordt om voor het insmeren van de loopmat vaseline (zonder zuren) of siliconenolie te gebruiken.

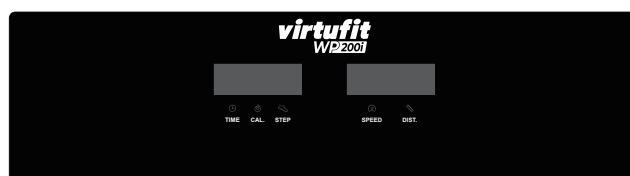
## Instructie

- Til de loopmat op.
- Verdeel twee tot drie druppels siliconenolie over de lengte van de loopmat.
- Start de loopband en laat deze drie minuten draaien zonder de loopmat te belasten (dat wil zeggen dat er niet op de loopmat wordt gestaan).



**LET OP! Regelmatig onderhoud verlengt de levensduur de loopband en voorkomt letsel!**

## CONTROLEPANEEL (FIG. A)



## Functies

- **TIME** Heeft twee weergavemodi:  
**Standaardmodus:** Telt van 00:00 ~ 99:59 en wordt op 0 gezet wanneer 99:59 wordt bereikt.  
**Handmatige modus:** Stel een tijd in voor de duur van de workout. Zodra het aftellen 0 heeft bereikt, stopt het apparaat langzaam en schakelt over naar de standby-modus.
- **STEP** Geeft de stappen weer (0 ~ 9999 stappen). Wanneer 9999 is bereikt, wordt er opnieuw vanaf 0 geteld.
- **DISTANCE** Heeft twee weergavemodi:  
**Standaardmodus:** Telt van 0,0 ~ 99,9 km en wordt teruggezet op 0 wanneer 99,9 km is bereikt.  
**Handmatige modus:** Stel een afstand in voor de workout en de afstand telt af naar 0 km. Zodra het aftellen 0 heeft bereikt, stopt het apparaat langzaam en schakelt over naar de standby-modus.
- **CALORIES** Heeft twee weergavemodi:  
**Standaardmodus:** Telt van 0 ~ 9999 en wordt teruggezet op 0 wanneer 9999 is bereikt.  
**Handmatige modus:** De gebruiker kan de caloriewaarde instellen. Selecteer tussen 20 en 990. Zodra het aftellen 0 heeft bereikt, stopt het apparaat langzaam en schakelt over naar de standby-modus.  
**OPMERKING!** De standaardmodus geeft DISTANCE en CAL weer. Druk op de knop "M" om te schakelen tussen de standaardmodus en de handmatige modus.
- **SPEED** Geeft de snelheid weer (0,8 km/u~8,0 km/u). In de vooringestelde modus worden 20 vooringestelde programma's (P1 ~ P20) weergegeven.

**LET OP!** Wanneer het apparaat is opgestart, wordt elke optie met een pauze van 5 seconden weergegeven. Druk op de knop "M" om te schakelen tussen de standaardmodus en de handmatige modus.

## AFSTANDSBEDIENING (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Druk op "START/STOP" om de loopband te starten.

- **Program mode:** Druk op "START/STOP" om het vooraf ingestelde programma te starten.
- **Tijdens training:** Druk op "START/STOP" om de loopband langzaam te stoppen en in stand-by modus te zetten.
- **Na de training:** Druk op de knop en de loopband zal langzaam stoppen. De gegevens worden behouden totdat het apparaat wordt uitgeschakeld.

### + / - SNELHEID

Verhoog of verlaag de snelheid.

### M MODE

- **Standby mode:** Schakelen naar een andere weergave (TIME – DISTANCE – CALORIES).
- **Tijdens training:** Schakelen tussen de verspringende weergave en enkele weergavemodus.

### P PROGRAMMA'S (FIG. C)

Als de loopband in de stand-by modus staat kan er uit 12 vooraf ingestelde programma's worden gekozen. De programma's zijn op pagina 03 te zien.

### MUTE

Om het geluid te dempen. Druk nogmaals om het geluid weer aan te zetten.

### RESET

**Standby mode:** De gegevens worden gereset.

## Afstandsbediening koppelen

- Zorg ervoor dat de loopband aanstaat.
- Houd 6 seconden "SPEED -" en "M" op de nieuwe afstandsbediening ingedrukt en er knippert licht op de afstandsbediening.
- De afstandsbediening is binnen een paar seconden gekoppeld.

## TRAININGSRICHTLIJNEN (FIG. D, 1-5)

Een succesvol trainingsprogramma bestaat uit een warming-up, de training zelf en een cooling down. Voer de hele training minstens twee, maar bij voorkeur drie keer per week uit en houdt één dag rust tussen de trainingen. Na enkele maanden kan de trainingsintensiteit worden verhoogd tot bijvoorbeeld vier of vijf keer per week.

## **Warming-up**

---

Het doel van een warming-up is dat het lichaam voorbereid wordt op een training en het vermindert de kans op blessures. Warm het lichaam op in twee tot vijf minuten voordat er met een cardio- of krachttraining begonnen wordt. Doe oefeningen die de hartslag verhogen en de werkende spieren opwarmen. Voorbeelden van dit soort activiteiten zijn: vlot lopen, joggen, jumping jacks, touwtje springen en rennen op de plaats.

## **Stretchen**

---

Stretchen terwijl spieren warm zijn, is zeer belangrijk na een goede warming-up en cooling-down. Het vermindert de kans op blessures. Stretchoefeningen dienen gedurende 15 tot 30 seconden worden vastgehouden. Voorbeelden van stretchoefeningen zijn:

- Toe touch (Fig. D-1)
- Inner thigh stretch (Fig. D-2)
- Hamstring stretch (Fig. D-3)
- Achilles stretch (Fig. D-4)
- Side stretch (Fig. D-5)

## **Cooling-down**

---

Het doel van de cooling-down is het lichaam aan het einde van de training terug te brengen naar de (bijna) normale ruststand. Een goede cooling-down vermindert langzaam uw hartslag en bevordert het herstel.

## INHALTE

---

Sicherheitshinweise	14
Bürgschaft	14
Einstellung	14
Training mit Fitnessanwendunge	15
Wartung	15
Schmierung des Förderbandes	16
Schalttafel	17
Fernbedienung	17
Trainingsrichtlinien	18

## SICHERHEITSHINWEISE

---

### WARNUNG!

**Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist besonders wichtig für Menschen mit gesundheitlichen Problemen. Bitte lesen Sie alle Anweisungen, bevor Sie das Gerät benutzen. VirtuFit übernimmt keine Verantwortung für Verletzungen oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Geräts entstehen. Bitte lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät zusammenbauen und/oder benutzen.**

- Vergewissern Sie sich, dass das Gerät richtig zusammengebaut ist und dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie es benutzen.
- Schmieren Sie alle beweglichen Teile jährlich mit Vaseline (säurefrei) oder Silikonspray.
- Tragen Sie keine weite Kleidung, um zu vermeiden, dass Sie sich in beweglichen Teilen verfangen.
- Stellen Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche auf und benutzen Sie es.
- Tragen Sie immer saubere Sportschuhe, wenn Sie das Gerät benutzen.
- Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern, wenn Sie es benutzen.
- Achten Sie bei der Benutzung des Geräts auf Ihr Gleichgewicht.
- Stecken Sie Ihre Finger oder andere Gegenstände nicht in die beweglichen Teile.
- Konsultieren Sie vor dem Training Ihren Arzt, um die für Ihr

Alter und Ihre körperliche Verfassung angemessene Häufigkeit, Dauer und Intensität des Trainings zu bestimmen. Brechen Sie das Training sofort ab, wenn Sie Übelkeit, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Kopfschmerzen, Brustschmerzen, Engegefühl oder andere Beschwerden verspüren.

- Halten Sie das Gerät nicht am Sitz fest, wenn Sie sich bewegen.
- Dieses Gerät darf nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch konzipiert und das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg.
- Lassen Sie hinter der Maschine 1-2 Meter Platz, um Unfälle zu vermeiden.
- Stellen Sie das Gerät auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Gerät nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung des Geräts behindern kann. Stellen Sie das Gerät nicht im Freien oder in der Nähe von Wasser auf.
- Halten Sie den Aufbewahrungsort trocken, sauber und eben, um Schäden zu vermeiden. Verwenden Sie das Gerät nicht für andere Zwecke als zum Training.
- Verwenden Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Umgebungstemperatur zwischen 10°C und 35°C liegt. Lagern Sie das Gerät nur in einer Umgebung, in der die Temperatur zwischen 5°C und 45°C liegt.

## BÜRGSCHAFT

---

**Gewährleistungsansprüche sind ausgeschlossen, wenn die Ursache des Mangels die Folge ist von:**

- Wartungs- und Reparaturarbeiten, die nicht von einem Vertragshändler durchgeführt wurden.
- Unsachgemäßer Gebrauch, Nachlässigkeit und/oder schlechte Wartung.
- Wenn das Gerät nicht gemäß den Anweisungen des Herstellers gewartet wurde.

## EINSTELLUNG

---

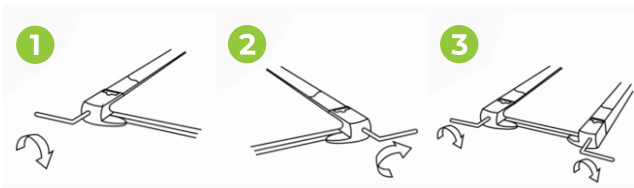
### Einstellen des Laufbandes

---

1. **Das Laufband neigt sich nach links:** Schalten Sie das Laufband

ein, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2 bis 3 km/h ein, ohne zu forcieren. Drehen Sie die Schraube an der linken Seite des Laufbandes mit dem Inbusschlüssel eine Vierteldrehung nach rechts (1). Lassen Sie das Laufband 1 bis 2 Minuten lang ohne Belastung laufen. Wiederholen Sie den Vorgang, bis sich das Laufband genau in der Mitte befindet.

2. **Das Laufband dreht sich nach rechts:** Starten Sie das Laufband, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 2 bis 3 km/h ohne Belastung des Laufbandes ein. Drehen Sie mit dem Sechskantschlüssel die Schraube auf der rechten Seite des Laufbandendes eine Vierteldrehung nach rechts (2). Lassen Sie das Laufband 1 bis 2 Minuten lang ohne Belastung laufen
3. **Das Laufband hat sich verklemmt:** Drehen Sie mit dem Inbusschlüssel die Schraube auf der rechten Seite des Endes eine halbe Umdrehung nach rechts und die Schraube auf der linken Seite des Endes ebenfalls eine halbe Umdrehung nach rechts. Wiederholen Sie den Vorgang, bis die Blockade behoben ist (3).



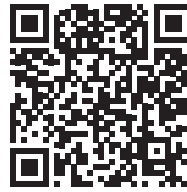
## TRAINING MIT FITNESSANWENDUNG

VirtuFit bietet keinen Service für Fitnessanwendungen von Drittanbietern wie Kinomap, iConsole, FitShow usw. Wenn Sie Probleme mit einer Fitness-Anwendung eines Drittanbieters haben, wenden Sie sich bitte an den Entwickler der betreffenden Anwendung.

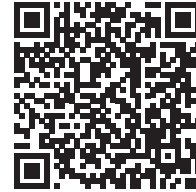
### Anleitung

- Um den QR-Code mit einem Android- oder IOS-Telefon oder -Tablet zu scannen, ist ein QR-Code-Scanner erforderlich. Die App zum Scannen von QR-Codes kann im App Store oder im Google Play Store heruntergeladen werden.
- Scannen Sie einen der unten stehenden QR-Codes, um direkt zur Seite des App Store oder Google Play Store zu gelangen, wo die Fitness-App heruntergeladen werden kann.
- Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite, um das Handbuch für die Fitness-App aufzurufen. Das Handbuch beschreibt Schritt für Schritt, wie Sie die Fitness-App mit dem Gerät verbinden, wie die Fitness-App funktioniert und welche Möglichkeiten sie bietet.

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

### Kinomap



APP STORE

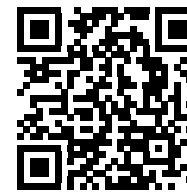


GOOGLE PLAY

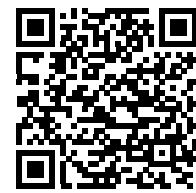


MANUAL

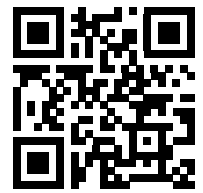
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## WARTUNG

Eine sichere und effiziente Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät ordnungsgemäß installiert und gewartet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung, dafür zu sorgen, dass das Gerät regelmäßig gewartet wird. Benutzte und/oder beschädigte Teile müssen ersetzt werden, bevor das Gerät wieder benutzt wird. Das Gerät sollte nur in Innenräumen verwendet und gelagert werden. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum hinweg Witterungseinflüssen sowie Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen ausgesetzt ist, kann dies schwerwiegende Auswirkungen auf die elektrischen Komponenten und beweglichen Teile des Geräts haben. Ziehen Sie immer den Netzstecker aus dem Gerät, bevor Sie es reinigen oder warten.

### Tägliche Wartung

- Reinigen Sie das Gerät nach jedem Gebrauch und entfernen Sie Schweiß und Feuchtigkeit.
- Prüfen Sie, ob das Gerät frei von Staub und Schmutz ist.

- Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel und halten Sie das Gerät von Feuchtigkeit fern.

### Halbjährliche Wartung

- Überprüfen Sie alle Schrauben und Muttern, die mit den beweglichen Teilen des Geräts verbunden sind. Ziehen Sie die Schrauben und Muttern nach Bedarf und Bedarf an.
- Überprüfen Sie die Beweglichkeit der beweglichen Teile und Komponenten des Geräts. Bei Bedarf und Eignung Silikonspray verwenden.

### Wir empfehlen Folgendes:

- Reinigen Sie das Gerät nach dem Gebrauch.
- Verwenden Sie ein trockenes Tuch, um das Bedienfeld und die Bereiche um den Ein-/Ausschalter zu reinigen.
- Verwenden Sie ein weiches, sauberes Tuch und Reinigungsmittel, um hartnäckige Flecken und Schmutz vom Gerät zu entfernen.
- Bewahren Sie das Gerät an einem sicheren, trockenen Ort auf, der vor Hitze und Wasser geschützt ist.

### VORSICHT!

- *Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden, es sei denn, der Lieferant oder Hersteller schreibt etwas anderes vor.*
- *Um ein Verrutschen während des Trainings zu vermeiden, sollte der Laufbandgurt nicht zu locker sein. Um einen Abrieb zwischen der Rolle und dem Laufband zu vermeiden und einen ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts zu gewährleisten, sollte das Laufband nicht zu fest gespannt sein. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband kann eingestellt werden. Der Abstand zwischen der Stufe und dem Laufband sollte auf beiden Seiten 50 bis 75 mm betragen.*

### Reinigung

Eine allgemeine Reinigung des Geräts verlängert dessen Lebensdauer. Halten Sie das Gerät sauber, indem Sie es regelmäßig abstauben. Eine regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer Ihres Geräts und beugt Verletzungen vor! Für weitere Informationen besuchen Sie bitte <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**VORSICHT!** Tragen Sie saubere Schuhe, um das Risiko einer Verschmutzung des Geräts zu verringern. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Abdeckung ab, um den Staub zu entfernen.

### SCHMIERUNG DES FÖRDERBANDES

Das Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufband ausgestattet. Die Abnutzung des Laufbandes spielt eine wichtige Rolle für den Betrieb und die Lebensdauer des Laufbandes, daher sollte es regelmäßig geschmiert werden. Wir empfehlen Ihnen, das Laufband regelmäßig zu überprüfen. Wenden Sie sich an uns, sobald Sie eine Beschädigung des Laufbandes feststellen.

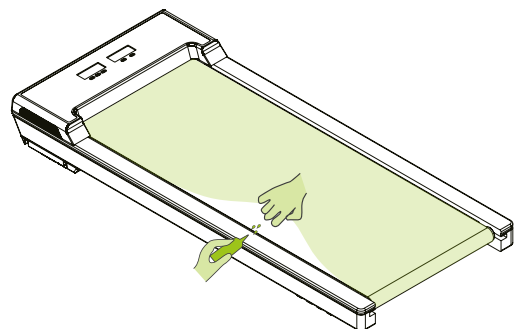
### Empfohlene Schmierung des Laufbandes:

- **Geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche):** einmal pro Jahr
- **Mittlere Nutzung (3 bis 5 Stunden pro Woche):** alle sechs Monate.
- **Starke Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche):** alle drei Monate.

**Als allgemeine Regel gilt:** Schmieren Sie die Matte, wenn sie trocken erscheint. Im Zweifelsfall wenden Sie sich bitte an den Hersteller. Zum Schmieren des Laufbandes wird Vaseline (säurefrei) oder Silikonöl empfohlen.

### Anleitung

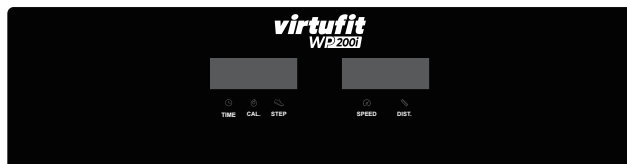
- Heben Sie die Matte an.
- Tragen Sie zwei bis drei Tropfen Silikonöl über die gesamte Länge des Laufbandes auf.
- Schalten Sie das Laufband ein und laufen Sie drei Minuten lang, ohne das Laufband zu belasten (d.h. ohne auf dem Laufband zu stehen).



**HINWEIS!** Regelmäßige Wartung verlängert die Lebensdauer des Laufbandes und beugt Verletzungen vor!



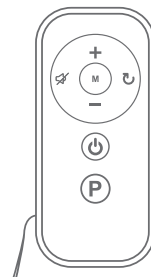
## SCHALTAFEL (FIG. A)



- **TIME** Verfügt über zwei Anzeigemodi:  
**Standard-Modus:** Zählt von 00:00 ~ 99:59 und setzt sich auf 0 zurück, wenn 99:59 erreicht ist.  
**Manueller Modus:** Stellen Sie eine Zeit für die Dauer des Trainings ein. Sobald der Countdown 0 erreicht, stoppt das Gerät langsam und schaltet in den Standard-Modus.
  - **STEP** Zeigt die Schritte an (0 ~ 9999 Schritte). Wenn 9999 Schritte erreicht sind, wird wieder von 0 gezählt.
  - **DISTANCE** Verfügt über zwei Anzeigemodi:  
**Standard-Modus:** Zählt von 0,0 ~ 99,9 km und setzt sich auf 0 zurück, wenn 99,9 km erreicht sind.  
**Manueller Modus:** Stellen Sie eine Entfernung für das Training ein und die Entfernung wird bis 0 km heruntergezählt. Sobald der Countdown 0 erreicht, stoppt das Gerät langsam und schaltet in den Standard-Modus.
  - **KALORIEN** Hat zwei Anzeigemodi:  
**Standard-Modus:** Zählt von 0 ~ 9999 und setzt auf 0 zurück, wenn 9999 erreicht ist.  
**Manueller Modus:** Der Benutzer kann den Kalorienwert einstellen. Wählen Sie zwischen 20 und 990. Sobald der Countdown 0 erreicht hat, stoppt das Gerät langsam und schaltet in den Standard-Modus.
- HINWEIS!** Im Standardmodus werden **DISTANCE** und **CAL** angezeigt. Drücken Sie die Taste "M", um zwischen Standardmodus und manuellem Modus zu wechseln.
- **SPEED** Zeigt die Geschwindigkeit an (0,8 km/h~8,0 km/h). Im Modus Voreinstellungsmodus werden 20 voreingestellte Programme angezeigt (P1 ~ P20) angezeigt.

**ACHTUNG!** Beim Starten des Geräts wird jede Option mit einer 5-Sekunden-Pause angezeigt. Drücken Sie die Taste "M", um zwischen dem Standardmodus und Manueller-Modus.

## FERNBEDIENUNG (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Drücken Sie "START/STOP", um das Laufband zu starten.
- **Program mode:** Sie "START/STOP", um das voreingestellte Programm zu starten.
- **Während des Trainings:** Drücken Sie "START/STOP", um das Laufband langsam anzuhalten und in den Standby-Modus zu versetzen.
- **Nach dem Training:** Drücken Sie die Taste und das Laufband wird langsam angehalten. Die Daten bleiben erhalten, bis das Gerät ausgeschaltet wird

### + / - SPEED

Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit.

### M MODE

- **Standby mode:** Umschalten auf eine andere Anzeige ( TIME - DISTANCE - CALORIES).
- **Während des Trainings:** Wechseln Sie zwischen der Bildlaufanzeige und dem Einzelanzeigemodus.

### P PROGRAMS (FIG. C)

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, können Sie aus 12 voreingestellten Programmen wählen. Die Programme sind auf Seite 03 dargestellt.

### VOLUME

Zum Stummschalten des Tons. Erneut drücken, um die Lautstärke wiederherzustellen.

### RESET

**Standby mode:** Setzt die Daten zurück.

## Verknüpfung mit der Fernbedienung

- Vergewissern Sie sich, dass das Laufband eingeschaltet ist und halten Sie "SPEED -" und "M" auf der neuen Fernbedienung gedrückt.

- Fernbedienung gedrückt und das Licht blinkt auf der Fernbedienung.
- Die Fernbedienung wird innerhalb weniger Sekunden gekoppelt.

## TRAININGSRICHTLINIEN (FIG. D, 1-5)

---

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Aufwärmprogramm, das eigentliche Training und ein Abkühlungsprogramm. Führen Sie das komplette Trainingsprogramm mindestens zweimal, besser jedoch dreimal pro Woche durch und halten Sie einen Ruhetag zwischen den Trainingseinheiten ein. Nach einigen Monaten kann die Intensität des Trainings erhöht werden, zum Beispiel auf vier- oder fünfmal pro Woche.

### Das Aufwärmen

---

Das Aufwärmen dient dazu, den Körper auf das Training vorzubereiten und das Verletzungsrisiko zu verringern. Wärmen Sie Ihren Körper zwei bis fünf Minuten lang auf, bevor Sie mit einem Ausdauer- oder Krafttraining beginnen. Machen Sie Übungen, die die Herzfrequenz erhöhen und die arbeitenden Muskeln aufwärmen. Beispiele für diese Art von Aktivität sind Laufen, Joggen, Hampelmänner, Hüpfen und Laufen auf der Stelle.

### Dehnen

---

Dehnen, während die Muskeln warm sind, ist nach einem guten Aufwärm- und Abkühltraining sehr wichtig. Dadurch wird das Verletzungsrisiko verringert. Dehnungsübungen sollten 15-30 Sekunden lang gehalten werden. Hier sind einige Beispiele für Dehnungsübungen:

- Toe touch (Fig. D-1)
- Inner thigh stretch (Fig. D-2)
- Hamstring stretch (Fig. D-3)
- Achilles stretch (Fig. D-4)
- Side stretch (Fig. D-5)

### Abkühlung

---

Der Zweck des Cool-downs besteht darin, den Körper am Ende des Trainings in seine (fast) normale Ruheposition zu bringen. Ein gutes Cool-down senkt langsam die Herzfrequenz und fördert die Regeneration.

## SOMMAIRE

Consignes de sécurité	19
Garanties	19
Ajustement	19
Entraînement avec des apps de fitness	20
Instructions d'entretien	20
Graissage du tapis roulant	21
Panneau de Commande	21
Télécommande	22
Directives de formation	22

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ

### ⚠ AVERTISSEMENT

**Consultez votre médecin avant de commencer à faire de l'exercice. Ceci est particulièrement important pour les personnes ayant des problèmes de santé. Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser la machine. VirtuFit n'assume aucune responsabilité pour les blessures ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de cet équipement. Veuillez lire attentivement ce manuel avant d'assembler et/ou d'utiliser la machine.**

- Assurez-vous que la machine est correctement assemblée et que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant de l'utiliser.
- Lubrifiez chaque année toutes les pièces mobiles avec de la vaseline (non acide) ou un spray au silicone.
- Ne portez pas de vêtements amples pour éviter qu'ils ne se prennent dans les pièces mobiles.
- Installez et utilisez l'appareil sur une surface solide et plane.
- Portez toujours des chaussures de sport propres lorsque vous utilisez l'appareil.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'appareil pendant son utilisation.
- Maintenez votre équilibre lorsque vous utilisez l'appareil.
- Ne placez pas vos doigts ou d'autres objets dans les parties mobiles.
- Avant de vous entraîner, consultez votre médecin afin de déterminer la fréquence, la durée et l'intensité d'entraînement appropriées à votre âge et à votre condition physique. Arrêtez

immédiatement l'entraînement si vous ressentez des nausées, un essoufflement, un évanouissement, des maux de tête, des douleurs thoraciques, une oppression ou tout autre malaise.

- Ne tenez pas la machine par le siège lors des déplacements.
- Cet appareil ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
- Cette machine est conçue pour un usage domestique et le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg.
- Laissez 1 à 2 mètres d'espace derrière la machine pour éviter les accidents.
- Placez la machine sur une surface propre et plane. Ne le posez pas sur un tapis épais, qui pourrait gêner la ventilation de l'appareil. Ne placez pas l'appareil à l'extérieur ou près de l'eau.
- Maintenez l'emplacement de stockage sec, propre et de niveau pour éviter tout dommage. Il est interdit d'utiliser l'appareil à des fins autres que la formation.
- Utilisez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température ambiante est comprise entre 10 °C et 35 °C. Conservez l'appareil uniquement dans un environnement dont la température est comprise entre 5 °C et 45 °C.

## GARANTIE

**Les demandes de garantie sont exclues si la cause du défaut est le résultat de:**

- Travaux d'entretien et de réparation non effectués par un concessionnaire officiel.
- En cas d'utilisation inappropriée, de négligence et/ou de mauvais entretien.
- Le fait de ne pas entretenir l'appareil conformément aux instructions du fabricant.

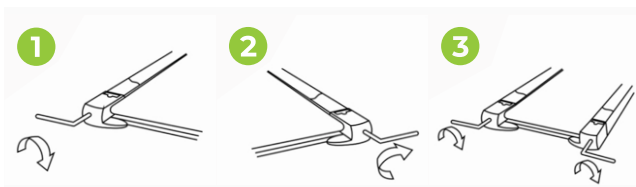
## AJUSTEMENT

### Réglage du tapis roulant

1. **Le tapis roulant dévie vers la gauche:** Mettez le tapis de course en marche, réglez la vitesse sur 2 à 3 km/h sans forcer. Utilisez la clé Allen pour tourner la vis située sur le côté gauche de l'extrémité d'un quart de tour vers la droite (1). Faites marcher

le tapis roulant pendant 1 à 2 minutes sans charge. Répétez le processus jusqu'à ce que le tapis roulant soit exactement au milieu.

2. **Le tapis roulant dévie vers la droite:** Démarrez le tapis roulant, réglez la vitesse sur 2 à 3 km/h sans charge sur le tapis roulant. À l'aide de la clé hexagonale, tournez la vis située sur le côté droit de l'extrémité d'un quart de tour vers la droite (2). Faites marcher le tapis roulant pendant 1 à 2 minutes sans charge.
3. **Le tapis roulant s'est bloqué:** Utilisez la clé Allen pour tourner la vis du côté droit de l'extrémité d'un demi-tour vers la droite et la vis du côté gauche de l'extrémité d'un demi-tour vers la droite également. Répétez le processus jusqu'à ce que le blocage soit résolu (3)



## ENTRAÎNEMENT AVEC DES APPS DE FITNESS

VirtuFit ne fournit pas de service pour les applications de fitness tierces telles que Kinomap, iConsole, FitShow etc. Si vous rencontrez des problèmes avec une application de fitness tierce, veuillez contacter le développeur de l'application en question.

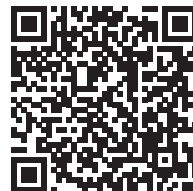
### Instruction

- Pour scanner le code QR avec un téléphone ou une tablette Android ou IOS, un scanner de code QR est nécessaire. L'application permettant de scanner les codes QR peut être téléchargée sur l'App Store ou le Google Play Store.
- Scannez l'un des codes QR ci-dessous pour accéder directement à la page de l'App Store ou du Google Play Store où l'application de fitness peut être téléchargée.
- Scannez le code QR à droite pour accéder au manuel de l'application de fitness. Le manuel décrit étape par étape comment connecter l'application de fitness à l'appareil, comment l'application de fitness fonctionne et quelles sont ses possibilités.

### Fitshow



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

### Kinomap



APP STORE

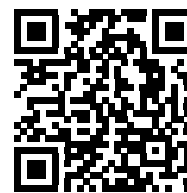


GOOGLE PLAY



MANUAL

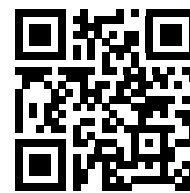
### Zwift



APP STORE



GOOGLE PLAY



MANUAL

## ENTRETIEN

Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'appareil est correctement installé et entretenu. Il est de votre responsabilité de veiller à ce que l'appareil soit entretenu régulièrement. Les pièces qui ont été utilisées et/ou endommagées doivent être remplacées avant toute nouvelle utilisation de l'appareil. L'appareil doit être utilisé et rangé uniquement à l'intérieur. Une exposition à long terme aux intempéries et aux changements de température/humidité peut avoir un impact sérieux sur les composants électriques et les pièces mobiles de l'appareil. Débranchez toujours le câble d'alimentation de l'appareil avant de le nettoyer ou de l'entretenir.

### Entretien quotidien

- Nettoyez et éliminez la sueur et l'humidité après chaque utilisation.
- Vérifiez que l'appareil est exempt de poussière et de saleté.
- N'utilisez pas de produits de nettoyage agressifs et maintenez l'appareil à l'abri de l'humidité.

## Entretien semestriel

- Inspectez tous les boulons et écrous liés aux parties mobiles de l'unité. Serrez les boulons et les écrous si nécessaire et selon les besoins.
- Vérifiez la mobilité des pièces et composants mobiles de l'appareil. Utilisez le spray silicone si nécessaire et selon les besoins.

### Nous recommandons ce qui suit:

- Nettoyez l'appareil après utilisation.
- Utilisez un chiffon sec pour nettoyer le panneau de commande et les zones autour de l'interrupteur marche/arrêt.
- Utilisez un chiffon doux et propre et un détergent pour éliminer les marques et les saletés tenaces sur l'appareil.
- Conservez l'appareil dans un endroit sûr et sec, à l'abri de la chaleur et de l'eau.

### ATTENTION!

- **Toute réparation doit être effectuée par un technicien professionnel, sauf indication contraire du fournisseur ou du fabricant.**
- **Pour éviter de glisser pendant l'exercice, le tapis du tapis roulant ne doit pas être trop lâche. Pour éviter l'abrasion entre le rouleau et le tapis roulant et pour garantir le bon fonctionnement de l'appareil, le tapis roulant ne doit pas être trop serré. La distance entre le marchepied et le tapis peut être réglée. La distance entre le marchepied et le tapis doit être de 50 à 75 mm des deux côtés.**

## Nettoyage

Un nettoyage général de l'appareil prolongera sa durée de vie. Gardez l'appareil propre en le dépoussiérant régulièrement. Un entretien régulier prolongera la durée de vie de votre appareil et évitera les blessures ! Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site <https://www.virtufit.nl/service/faq/>

**ATTENTION!** Portez des chaussures propres pour réduire le risque de salir l'appareil. Au moins une fois par an, retirez le capot pour le dépoussiérer.

## AMORCER LE TAPIS ROULANT

Le tapis roulant est équipé d'un tapis de course pré-lubrifié et nécessitant peu d'entretien. L'usure du tapis de course joue un rôle important dans le fonctionnement et la durée de vie du tapis roulant, il faut donc le lubrifier périodiquement. Nous vous recommandons d'inspecter régulièrement la courroie. Contactez-nous dès que vous

constatez un quelconque dommage sur le tapis roulant.

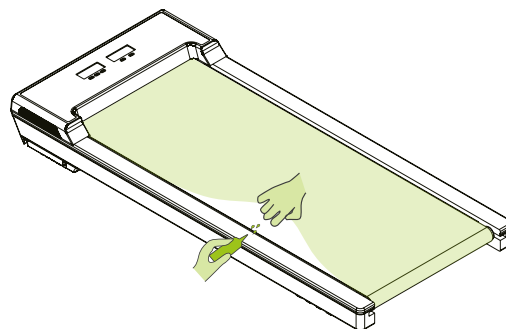
### Lubrification recommandée du tapis roulant:

- **Faible utilisation (moins de 3 heures par semaine):** une fois par an
- **Utilisation moyenne (3 à 5 heures par semaine):** tous les six mois
- **Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine):** tous les trois mois

**Règle générale:** Lubrifiez si le tapis semble sec. En cas de doute, contactez le fabricant. L'utilisation de vaseline (non acide) ou d'huile de silicone est recommandée pour la lubrification du tapis de roulement.

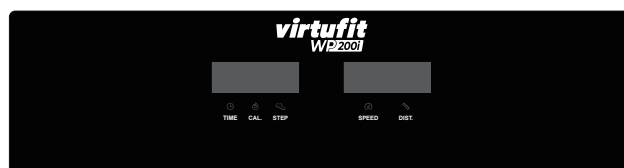
## Instructions

- Soulevez le tapis.
- Appliquez deux à trois gouttes d'huile de silicone sur toute la longueur du tapis de course.
- Mettez le tapis roulant en marche et courez pendant trois minutes sans solliciter le tapis roulant (c'est-à-dire sans vous tenir debout sur le tapis roulant).



**REMARQUE!** Un entretien régulier permet de prolonger la durée de vie du tapis roulant et d'éviter les blessures!

## PANNEAU DE COMMANDE (FIG. A)



## Fonctions

- **TIME** Possède deux modes d'affichage :  
**Mode standard :** compte de 00:00 ~ 99:59 et se remet à 0 lorsque

99:59 est atteint.

**Mode manuel :** Définissez un temps pour la durée de l'entraînement. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'appareil s'arrête lentement et passe en mode veille.

- **STEP** Affiche les pas (0 ~ 9999 pas). Lorsque 9999 est atteint, le compte à rebours recommence à partir de 0.

- **DISTANCE** Dispose de deux modes d'affichage :

**Mode standard :** compte de 0,0 ~ 99,9 km et se remet à 0 lorsque 99,9 km est atteint.

**Mode manuel :** Définissez une distance pour la séance d'entraînement et la distance compte à rebours jusqu'à 0 km. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'appareil s'arrête lentement et passe en mode veille.

- **CALORIES** Dispose de deux modes d'affichage :

**Mode standard :** compte de 0 à 9999 et se remet à 0 lorsque 9999 est atteint.

**Mode manuel :** l'utilisateur peut régler la valeur calorique entre 20 et 990. Lorsque le compte à rebours atteint 0, l'appareil s'arrête lentement et passe en mode veille.

**REMARQUE !** Le mode par défaut affiche **DISTANCE** et **CAL.**

**Appuyez sur la touche "M" pour passer du mode standard au mode manuel.**

- **SPEED** Affiche la vitesse (0,8 km/h~8,0 km/h). En mode pré-réglage, 20 programmes pré-réglés (P1 ~ P20) sont affichés.

**ATTENTION!** Au démarrage de l'appareil, chaque option est affichée avec une pause de 5 secondes. Appuyez sur la touche "M" pour passer du mode par défaut au mode manuel.

## TÉLÉCOMMANDE (FIG. B)



### START/STOP

- **Standby or countdown mode:** Appuyez sur "START/STOP" pour mettre le tapis de course en marche.
- **Program mode:** Appuyez sur "START/STOP" pour lancer le programme prédéfini.
- **Pendant l'exercice:** Appuyez sur "START/STOP" pour arrêter lentement le tapis de course et le mettre en mode veille.
- **Après l'exercice:** Appuyez sur la touche et le tapis de course

s'arrêtera lentement. Les données seront conservées jusqu'à ce que l'appareil soit éteint.

### + / - SPEED

Augmente ou diminue la vitesse.

### M MODUS

- **Standby mode:** Passez à un affichage différent (TIME - DISTANCE - CALORIES).
- **Pendant l'exercice:** Passez de l'affichage défilant au mode d'affichage unique.

### P PROGRAMS (FIG. C)

Lorsque le tapis de course est en mode veille, vous pouvez choisir parmi 12 programmes prédéfinis. Les programmes sont présentés à la page 03.

### VOLUME

Pour couper le son. Appuyez à nouveau pour rétablir le volume.

### RESET

**Standby mode:** Réinitialise les données.

## Connexion de la télécommande

- Assurez-vous que le tapis roulant est en marche.
- Appuyez sur les touches "SPEED -" et "M" de la nouvelle télécommande et maintenez-les enfoncées pendant 6 secondes; un voyant commence à clignoter.
- La télécommande est appariée en quelques secondes.

## DIRECTIVES DE FORMATION (FIG. D, 1-5)

Un programme d'entraînement réussi comprend un échauffement, l'entraînement proprement dit et un retour au calme. Effectuez le programme d'entraînement complet au moins deux, mais de préférence trois fois par semaine et gardez un jour de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois, l'intensité de l'entraînement peut être augmentée, par exemple à quatre ou cinq fois par semaine.

### L'échauffement

L'objectif d'un échauffement est de préparer le corps à l'entraînement et de réduire le risque de blessure. Réchauffez votre corps pendant deux à cinq minutes avant de commencer un entraînement cardio ou musculaire.

Faites des exercices qui augmentent le rythme cardiaque et échauffent les muscles qui travaillent. Exemples de ce type d'activités: course, jogging, jumping jacks, saut à la corde et course sur place.

## Étirements

---

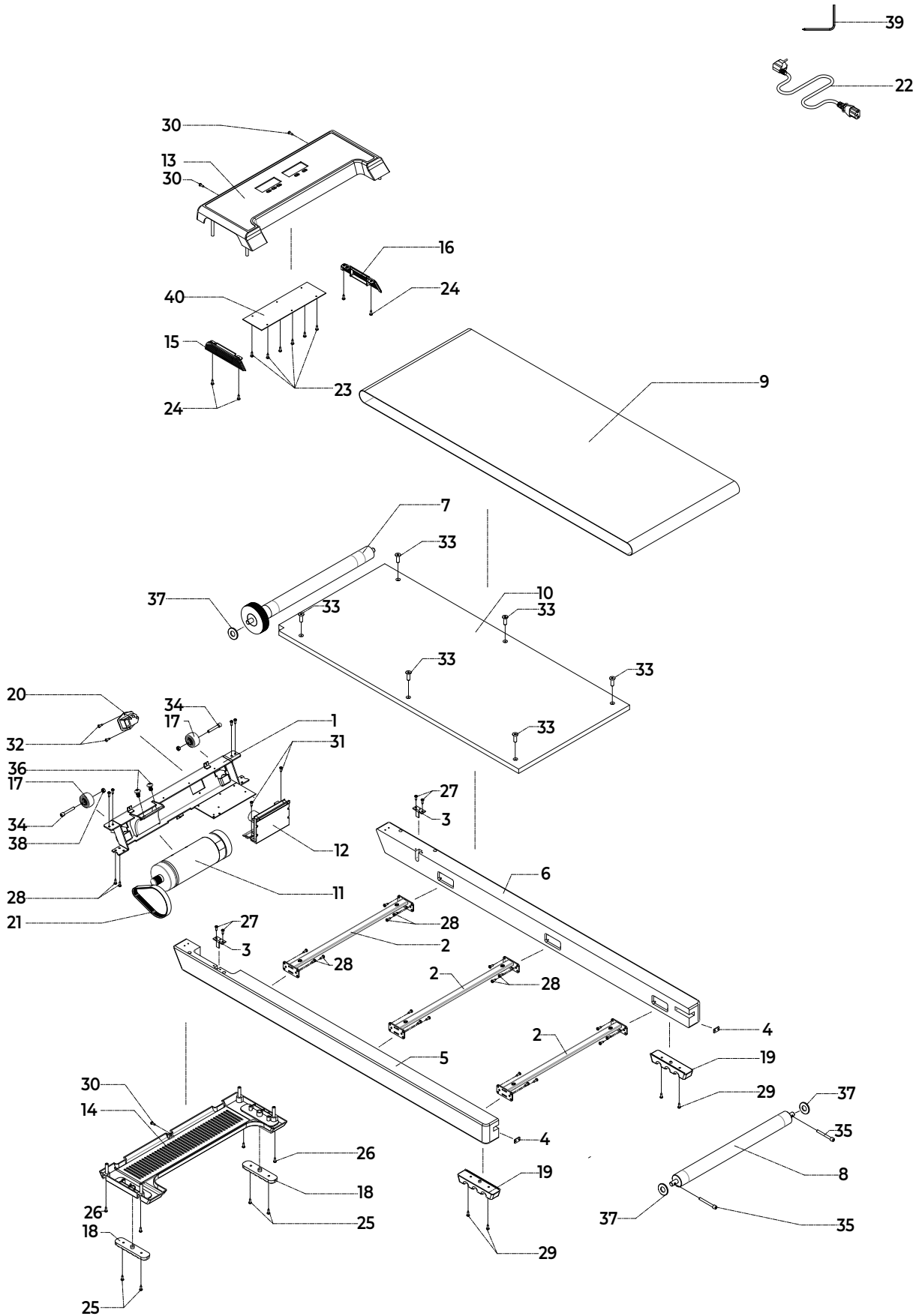
Les étirements pendant que les muscles sont chauds sont très importants après un bon échauffement et un bon retour au calme. Il réduit les risques de blessures. Les exercices d'étirement doivent être maintenus pendant 15 à 30 secondes. Voici quelques exemples d'exercices d'étirement:

- Toe touch (Fig. D-1)
- Inner thigh stretch (Fig. D-2)
- Hamstring stretch (Fig. D-3)
- Achilles stretch (Fig. D-4)
- Side stretch (Fig. D-5)

## Retour au calme

---

Le but du refroidissement est de ramener le corps à sa position de repos (presque) normale à la fin de l'entraînement. Un bon retour au calme réduit lentement votre rythme cardiaque et favorise la récupération.





#	DESCRIPTION	QTY.
1	Front crossbar	1
2	Middle cross bar	3
3	Fixed iron plate	2
4	Anti-collision iron plate	2
5	Left wood	1
6	Right wood	1
7	Front roller	1
8	Back roller	1
9	Running belt	1
10	Board	1
11	Motor	1
12	Control board	1
13	Top motor cover	1
14	Lower motor cover	1
15	Left cover for speaker	1
16	Right cover for speaker	1
17	Wheel	2
18	Front foot pad	2
19	End foot pad	2
20	Switch	1
21	Motor belt	1
22	Power line	1
23	Cross half round head self-tapping screws ST3*8	6
24	Cross large flat head self-tapping screws ST4*12	4
25	Cross large flat head self-tapping screws ST4*16	4
26	Cross large flat head self-tapping screws ST4*50	4
27	Cross countersunk head self tapping screws	4
28	Cross pan head self tapping screws	33
29	Cross large flat head self tapping screw	4
30	Cross padded self-tapping screws ST4.2*12	3
31	Cross padded self-tapping screws ST4.2*16	3
32	Cross pan head self-drilling screws	2
33	Countersunk hexagon socket screw	6
34	Hexagon socket head screws M6*40 half thread	2
35	Hexagon socket head screws M6*40 full thread	2
36	Serrated gasket	2
37	Plastic gasket	3
38	Locknut M6	2

#	DESCRIPTION	QTY.
39	L type wrench	1
40	Display	1

# *virtufit*

## **VIRTUFIT**

Twekkelerweg 263  
7553 LZ Hengelo  
The Netherlands  
info@virtufit.nl

## **VIRTUFIT SERVICE**

---

Do you have a problem with your VirtuFit fitness equipment and would you like to submit a service request? Then scan the QR code on the right and fill in our service form.

